

I.3月21日受付開始

II.以降は初日の1か月前から

令和7年度天童市スポーツセンター事業 《No.15》

# キレイな姿勢をつくるピラティス 教室要項

- 1 開催期間 I. 令和7年 4月10日から 6月19日まで11回  
II. 令和7年 7月 3日から 9月18日まで11回  
III. 令和7年10月 2日から12月18日まで11回  
IV. 令和8年 1月 8日から 3月19日まで11回  
◇ 毎週木曜日 10時から11時まで全44回
- 2 対象及び定員 一般30名
- 3 内容 インナーマッスルを鍛え、骨盤の歪み・筋力の低下を防止し、キレイな姿勢をつくれます。
- 4 指導者 安孫子 知子 先生
- 5 受講料 5,500円/1期11回  
(保険料含) 21,000円/4期44回(一括支払い)  
【保険補償額 入院日額1,500円 通院日額1,000円】
- 6 会場 天童市スポーツセンター(第一武道場)
- 7 申込 ①スポーツセンターホームページもしくは、総合体育館事務室受付でお願いします。  
②受講料は、指定口座への振込もしくは、1回目開講日にお願いします。  
③締切り期日は定員になりしだい、または開講日の3日前までです。
- 8 その他 ①運動のできる服装、タオル、飲み物、着替え、上履きを御準備ください。  
②貴重品及び下足等は各自で管理ください。  
③教室時の写真を当センターホームページ等に掲載する場合がございますので、御理解と御協力をお願いいたします。

9 教室開催日

I	4月	10.17.24	5月	1.8.15.22.29	6月	5.12.19.
II	7月	3.10.17.24.31	8月	7.21.28	9月	4.11.18
III	10月	2.9.16.23	11月	6.13.20.27	12月	4.11.18
IV	1月	8.15.22.29	2月	5.12.19.26	3月	5.12.19



←教室・スポーツイベント申込みは、こちらから



LINE ID:@169kyrwy

**友達追加は左記のQRコード、またはLINE IDから!**

スポーツセンターのLINE公式アカウントができました。教室の変更等の連絡は、こちらから配信いたします。下記QRコードから友達追加をお願いします。(スマートフォンを所有していない方はご相談ください)。

お問合せ先 天童市スポーツセンター(電話654-6100) 担当 矢ノ目